Азбука Кулинарии

Хлебников В.

# Блюда из рыбы



Хлебников В.

# Блюда из рыбы

АСС-Центр
Лада
2007

ББК 87.774
Х55

Хлебников В.
Х55 Блюда из рыбы. – М.: ООО «АСС-Центр», ООО ИКТЦ «ЛАДА». 2007 – 64 с. (серия «Азбука кулинарии»)

ISBN 5-94832-234-3

*Искусство приготовления рыбы высоко ценилось везде и во все времена. Как один из наиболее древних продуктов питания человека рыба используется в национальных кухнях многих народов мира. Обилию рыбных блюд в русской кухне способствовали традиционные в старые времена посты.*

*В этой книжке собраны наиболее интересные рецепты рыбной кулинарии русской традиционной кухни и кухни других народов.*

ББК 87.774

ISBN 5-94832-234-3 

# РЫБНЫЕ САЛАТЫ

Салаты и винегреты – излюбленные закусочные блюда. Для приготовления используют сырые, вареные, консервированные, квашеные и маринованные овощи, а также фрукты и фруктовые маринады, отварные и консервированные мясные и рыбные продукты, отварную или жареную птицу, дичь.

Винегреты являются разновидностью салатов. В отличие от салатов в их состав обязательно входит свекла. Винегрет можно приготовить не только из одних овощей (картофель, свекла, морковь, огурцы, капуста, лук), но и с добавлением таких продуктов, как грибы, отварная рыба, сельдь, килька, мясо.

Салаты и винегреты заправляют либо смесью уксуса с растительным маслом, солью и перцем, либо майонезом. Для некоторых салатов из сырых овощей применяют сметану. В детском и диетическом питании вместо уксуса для салатов рекомендуется использовать лимонный сок, для винегретов – сок, отжатый из клюквы.

Чтобы разнообразить вкус салатов, в заправки можно добавлять сахар, горчицу, готовые острые соусы. Желательно ароматизировать салаты, добавляя в них зелень укропа, петрушки, лимонный сок.

Отварные продукты перед использованием необходимо охладить, желательно нарезать их приблизительно одинаковыми кусочками. Нарезать продукты для салата и заправлять его соусом рекомендуется непосредственно перед подачей к столу. Салаты, оставшиеся от обеда или ужина, хранят в холодильнике, однако следует учесть, что даже непродолжитель-

*Приготовливать и хранить салат следует только в эмалированной, керамической или стеклянной посуде.*

*Солить и заправлять соусом салаты следует перед самой подачей на стол.*

ное хранение заправленного салата ухудшает его вкус и уменьшает ценность.

Украшают салаты, как правило, теми же продуктами, из которых они приготовлены, подбирая их по контрасту с цветом овощной массы.

## Салат картофельный с копчеными сардинами

*Картофель 4–5 шт., сардины горячего копчения 2–3 шт., соленые огурцы 1–2 шт., лук 2 шт., зеленый лук 50 г, зеленый горошек 50 г, майонез 100 г, зеленый салат, зелень петрушки или укропа, соль.*

Овощи мелко нарезать, добавить зеленый горошек и отделенные от кожи и костей мелко нарезанные сардины, посолить. Заправить майонезом, перемешать, посыпать зеленью.

## Салат «Карельский»

*Свежая рыбная икра 75 г, молоки 30 г, рыбная печень 30 г, зеленый или репчатый лук 25 г.*

Икру посолить, а молоки и печень сварить. Затем икру, молоки, печень и лук мелко порезать и все перемешать.



## Салат из трески с сыром

*Рыба 500 г, яйца 3 шт., лук 2 шт., голландский сыр 50–60 г, майонез 1 банка, маслины 5–6 шт., перец, соль по вкусу.*

Отварное филе, сваренные вкрутую яйца, репчатый лук порезать, добавить тертый сыр, заправить майонезом и хорошо перемешать. Выложить в салатницу, украсить зеленью и маслинами.

## Салат из судака

*Судак 300 г, картофель 2 шт., огурец, маринованный перец, майонез 150 г, соль.*

Рыбу отварить, филе нарезать кусочками, отварной картофель и остальные продукты – соломкой. Все перемешать, заправить солью и майонезом. Вместо маринованного можно использовать свежий перец, предварительно испеченный в духовке. В этом случае добавить сахар и лимонный сок.

## Салат из трески с хреном

*Филе трески 250 г, картофель 4–5 шт., огурец 2 шт., хрен 100 г, майонез 0,5 стакана, уксус 2 чайный ложки, зеленый лук 50 г.*

сваренную холодную треску нарезать кусочками. Очищенный картофель и огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем и огурцами и положить в салатницу. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и веточками петрушки.

# Салат рыбный

*Вариант I*

*Свежая рыба 300 г, яйцо, майонез, зелень петрушки, черный перец, лавровый лист, соль.*

Сварить рыбу в подсоленной воде с добавлением нескольких горошин перца и лаврового листа. Отделить мякоть от костей и нарезать тонкими ломтиками. Смешать со сваренными вкрутую яйцами, нарезанными кубиками. Залить майонезом, посыпать зеленью петрушки. Готовый салат украсить зеленью петрушки и дольками лимона или красных помидоров.

*Вариант II*

*Рыба 200 г, соленый огурец, помидор 2 шт., лук 1 шт., яблоки 1–2 шт., майонез 100 г, перец, соль.*

Рыбу отварить в небольшом количестве воды, вынуть ости, разделить на кусочки. Остальные продукты нарезать кубиками и соединить с рыбой. Заправить солью, перцем, горчицей, майонезом.

*Вариант III*

*Рыба 200 г, рис 2 ст. ложки, лук 3 шт., зеленый салат 150 г, яйца 3 шт., майонез 5 ст. ложек, соль, специи.*

Филе отварить и нарезать ровными кусочками. Лук нарезать кольцами и залить кипятком, чтобы не было горечи. Через 1–2 мин. воду слить, а лук охладить. Рыбу смешать с луком, отваренным рисом, мелко нарзанными яйцами и зеленым салатом, заправить майонезом и хорошо перемешать. Выложить в салатницу горкой и украсить ломтиками рыбы, кружочками яиц, листиками салата.



# Салат из рыбы с помидорами

*Рыбное филе 20 г, помидор, свежий огурец, вареный картофель 3 шт., зеленый салат 75 г, корнишоны 75 г (или соленый огурец), майонез 0,5 стакана, уксус 1 ст. ложка.*

Сваренную охлажденную рыбу (осетрину, севрюгу, белугу, судака, лососину) нарезать маленькими кусочками; очищенные картофель, свежий огурец, корнишоны и помидор нарезать ломтиками, положить все в миску, добавить нарезанный зеленый салат. Перед подачей на стол продукты посолить и смешать с майонезом и уксусом, затем уложить горкой в салатницу, поместив в центре горки листики зеленого салата, а вокруг, по овалу, уложить кружки помидоров и огурцов. В салат можно по желанию положить репчатый или зеленый лук (50 г).

*Тем, кто не любит специфического запаха, присущего некоторой морской рыбе, можно посоветовать варить ее в огуречном рассоле.*

# Салат из трески или морского окуня горячего копчения

*Рыба 400 г, яблоко, помидор, яйцо, огурцы 2 шт., зеленый лук 6–7 стеблей, салат 50 г, растительное масло 3 ст. ложки, зелень петрушки; соль, перец, уксус – по вкусу.*

Свежие огурцы и яблоки нарезать мелкими кубиками; отваренную рыбу – более мелкими кубиками, лук нашинковать. Сложить все в посуду, посолить, поперчить и заправить уксусом, растительным маслом и мелко нарезанной зеленью петрушки. Выдержать 30–40 мин.в хо-

лодном месте. Выложить на блюдо, украсить кружочками свежих помидоров, крутых яиц и листиками салата. Зеленый лук можно заменить нашинкованным репчатым луком.

## Салат из сельди с маринованными грибами

*Сельдь 1 шт., картофель 3–4 шт., соленые или маринованные грибы 100 г, огурцы 1–2 шт., лук 1–2 шт., салатная заправка 0,5 стакана, соль.*

Картофель отварить. Все овощи нарезать ломтиками, сельдь – кусочками, посолить, полить салатной заправкой. Украсить грибами и зеленым луком.

## Салат из копченых сардин с зеленым салатом

*Сардины горячего копчения 2 шт., зеленый салат 200 г, огурцы 3 шт., зеленый лук 50 г, майонез 4 ст. ложки, зелень петрушки или укропа, соль.*

Овощи нарезать и смешать с майонезом, посолить. С сардин снять кожу, вынуть кости, нарезать, добавить в салат перед подачей к столу. Посыпать зеленью.

## Салат из сельди

*Сельдь 2 шт., яйца 3 шт., лук 1 шт., уксус 3 ст. ложки, маргарин 1 ст. ложка, сахар половина чайной ложки, зелень укропа, горчица, соль.*

Сельдь вымочить, филе нарезать кубиками. Лук покрошить и обжарить на маргарине. Яйца взбить вместе с уксусом и этой смесью залить лук (яйца должны свернуться), приправить горчицей и сахаром, посолить.



Сельдь выложить в остывший соус. Украсить зеленью и вареным яйцом.

## Салат из сельди с творогом

*Сельдь 1 шт., творог 2 стакана, сметана 0,5 стакана, зеленый лук 1 стебель, сахар 0,5 чайной ложки, сыр 15–20 г, соль по вкусу.*

Филе сельди и творог дважды пропустить через мясорубку. Добавить сметану, сахар, мелко нарезанные лук и укроп, хорошо взбить и поставить в холодное место. Перед подачей посыпать тертым сыром.

## Салат из сельди с помидорами

*Сельдь (соленая или копченая) 1 шт., свежие помидоры 3 шт., огурцы 3 шт., лук 2–3 шт., салатная заправка 0,5 стакана, зелень.*

Свежие огурцы и помидоры нарезать кружочками, лук – кольцами. На тарелки положить слоями помидоры, ломтики нарезанного наискось филе копченой или соленой сельди и лук. Перед подачей на стол залить салатной заправкой и посыпать зеленью.

## Салат из сельди с грибами

*Сельдь 2 шт., помидоры 250 г, тушеные шампиньоны 100 г, тушеные белые грибы или лисички 100 г, лук 1–2 шт., молоко 1 стакан, майонез 180 г, творог 2 ст. ложки, соль.*

Сельдь вымочить. Помидоры, грибы, филе сельди и лук нарезать кубиками. Залить майонезом, посолить, соединить с творогом и молоком. Все перемешать.

## Салат из сельди с зеленой фасолью

*Сельдь (слабосоленая) 3 шт., зеленая фасоль 300 г, картофель 3 шт., лук 1 шт., майонез 100 г, соль.*

Стручки фасоли разрезать на 2–3 части, протушить в небольшом количестве воды. Сельдь порезать кусочками, вареный картофель – дольками. Подготовленные продукты смешать, посолить и заправить майонезом с тертым луком.

## Салат из осетрины с помидорами и яблоками

*Осетрина 300 г, картофель 3–4 шт., огурцы 2 шт., яблоко 1 шт., помидоры 2 шт., зеленый салат, вареное яйцо 1 шт., майонез 200 г, соль.*

Картофель и осетрину отварить. Овощи и рыбу мелко нарезать, посолить, перемешать и заправить майонезом. Перед подачей на стол добавить нарезанное яблоко. Украсить зеленым салатом и яйцом.

## Салат из морского гребешка с капустой и яблоками

*Мясо морского гребешка 400 г, капуста 200 г, яблоко 2 шт., яйцо 3 шт., маслины 10 шт., майонез 0,75 банки, соль.*

Мясо морского гребешка отварить в подсоленной воде (30–35 мин) и нарезать кусочками, тонко нашинковать свежую белокочанную капусту и слегка перетереть ее с солью. Нарезать ломтиками яблоки, очищенные от кожуры и семян, белок сваренного вкрутую яйца. Смешать все продукты, посолить и заправить салат майонезом. Выложить салат горкой, украсить зеленью, нарезанным желтком и маслинами без косточек.



## Салат овощной с морским гребешком

*Мясо морского гребешка 200 г, картофель 3–4 шт., зеленый горошек 100 г, соленые или свежие огурцы 1–2 шт., морковь 2–3 шт., яйцо 1 шт., майонез 0,5 стакана, зелень.*

Мясо морского гребешка разморозить в воде или на воздухе, положить в кипящую подсоленную воду, добавить перец, морковь, петрушку или сельдерей и варить 10 мин. Затем мясо охладить, нарезать тонкими ломтиками или разделить на небольшие волокна. Вареные картофель и морковь и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Добавить зеленый горошек, перец, соль и все хорошо перемешать. Салат заправить майонезом, выложить горкой в салатник и украсить вареными яйцами, нарезанными дольками или кружочками. Посыпать нашинкованной зеленью петрушки или укропа.

## Салат из мяса морского гребешка с маринованным сладким перцем

*Мясо морского гребешка 400 г, маринованный сладкий перец, 200 г, яйца 4 шт., майонез 0,5 банки, соль.*

Мясо морского гребешка отварить, нарезать кусочками. Маринованный перец нарезать соломкой, а крутые яйца – ломтиками. Залить мясо морского гребешка маринадом, в котором находился перец, и оставить на полчаса. Вынуть из маринада, смешать с остальными компонентами и заправить майонезом. Выложить в салатницу, украсить зеленью, рубленным яйцом. (Можно одну половину горки – белком, а другую – желтком; смотрится очень красиво.)

## Салат из кальмаров с картофелем

*Кальмар 2 шт., картофель 5 шт., соленые огурцы 2 шт., зеленый горошек 60 г, майонез 150 г, зелень укропа или петрушки, перец, соль.*

Филе кальмаров положить в кипящую воду, добавить зелень и варить не более 3 мин., остудить, очистить от кожи и нарезать ломтиками. Перемешать с порезанными отварным картофелем и огурцами, посолить, поперчить. Добавить зеленый горошек и майонез. Посыпать зеленью.

## Салат из кальмаров с рисом

*Кальмар 2–3 шт., лук 3 шт., рис 4 ст. ложки, вареные яйца 3 шт., зеленый салат 50 г, майонез 100 г, томатный сок, зелень укропа, перец, соль.*

Рис отварить в подсоленной воде, промыть, охладить. Кальмары варить в течение 3 мин., охладить, очистить от кожи, нарезать соломкой. Лук нарезать кольцами, ошпарить и охладить. Яйца нарезать полукольцами, листья салата – кусочками, зелень укропа мелко порезать. Все перемешать, добавить соль, перец, заправить майонезом и томатным соком. Посыпать зеленью.

## Салат из кальмаров с яблоками

*Кальмары 700 г, яблоки 2 шт., яйца 2 шт., зеленый горошек 2–3 ст. ложки, майонез 0,5 банки.*

Кальмары отварить (3 мин), очистить и мелко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры, вынуть сердцевину и нарезать пластинками. Сваренные вкрутую яйца порубить. Все компоненты смешать, добавить зеленый горошек и заправить майонезом. Уложить горкой в салатницу, украсить кусочками кальмаров и яблок.



## Салат «Океанический»

*Консервированные кальмары 250 г, морская капуста 250 г, лук 1 шт., майонез 0,5 стакана.*

Нарезать соломкой лук и кальмары, соединить с морской капустой, осторожно перемешать и заправить майонезом.

## Салат «Оригинальный»

*Крабовые палочки 200 г (1 упаковка), один свежий огурец, рис 0,5 стакана, свежее яблоко 1 шт., майонез 1 ст. ложка, сметана 1 ст. ложка, зелень, соль по вкусу.*

Крабовые палочки, свежие огурцы и очищенное яблоко нарезать соломкой, соединить с отварным рассыпчатым рисом, заправить майонезом и сметаной. Выложить в салатницу и украсить свежей зеленью.

## Салат из сельди слабого посола и риса

*Сельдь 1 шт., рис 2 ст. ложки, лук 2–3 шт., зеленый салат 40–50 г, яйца 3 шт., 3–4 ст. ложки майонеза.*

Сельдь очистить от кожи и костей и нарезать кусочками или соломкой. Репчатый лук нарезать полукольцами и залить кипятком. Через 1–2 мин.воду слить, а лук быстро охладить. Листики салата нарезать соломкой, рис перебрать, промыть, засыпать в кипящую подсоленную воду (3 стакана на 2 ст. ложки риса) и варить до готовности. Отваренный рис переложить в дуршлаг и охладить. Сельдь смешать с рисом, луком, добавить мелко нарезанные яйца, зеленый салат. Заправить майонезом, хорошо перемешать. Выложить в салатницу горкой и украсить ломтиками сельди, яйцами, зеленым салатом.

# Салат из консервированного тунца с яблоками и сельдереем

*Тунец 2 банки, яблоко 2–3 шт., сельдерей 2 корня, очищенные орехи 0,5 стакана, майонез 0,5 банки, лимонный сок 1 ст. ложка, сахар, соль по вкусу.*

Вынуть рыбу из банки ( без жидкости) и разобрать на куски. Нарезать ломтиками очищенные от кожицы яблок (лучше антоновские) и сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели. Натереть на крупной терке сельдерей, осторожно смешать с рыбой и орехами. Заправить солью, сахаром, майонезом.

# Салат из печени трески

### Вариант I

*Печень трески 1 банка, чеснок 8 зубчиков, тертый сыр 4 ст. ложки, зелень петрушки; перец, соль по вкусу.*

Печень трески мелко порезать и соединить с тертым голландским сыром. Оставшийся в банке жир заправить мелко нарезанным чесноком, зеленью петрушки. Приготовленной смесью залить печень трески с сыром, хорошо перемешать и украсить зеленью.

### Вариант II

*Печень трески 1 банка, яйца 2 шт., лук 1 шт., плавленый сырок 1 шт., майонез 0,5 банки, зелень петрушки, соль – по вкусу.*

Печень трески, сваренные вкрутую яйца, плавленый сырок и луковицу мелко порезать. Все компоненты смешать, заправить майонезом. Украсить зеленью.



### Вариант III

*Печень трески 1 банка, помидоры 5 шт., огурцы 4 шт., нарезанный зеленый лук 4 ст. ложки; соль, специи – по вкусу.*

Печень трески, помидоры и огурцы нарезать ломтиками, добавить мелко нарезанный зеленый лук, соль, перец, заправить оставшимся тресковым жиром, выложить в салатницу и украсить зеленью петрушки.

# Салат из горбуши

*Горбуша 1 банка, яйца 2 шт., плавленый сыр 50 г, лук 1 шт., майонез 50 г, зелень.*

Горбушу размять вилкой, яйца, сваренные вкрутую, и сыр измельчить на терке, лук нарезать кубиками. Продукты соединить и заправить майонезом. Украсить зеленью.

# Салат из креветок с патиссонами и маринованными грибами

*Креветки 250 г, картофель 2 шт., патиссоны и маринованные грибы по 150 г, яйцо 1 шт., майонез 0,5 банки, лимонный сок, сахар, соль.*

Креветки отварить, очистить от панциря, сбрызнуть лимонным соком. Вареный картофель, патиссоны, маринованные грибы нарезать тонкими ломтиками, заправить майонезом, сахаром и солью по вкусу, перемешать и сложить в салатницу. Сверху положить креветки и дольки вареного яйца. Украсить веточками зелени. Вместо вареных креветок в этом салате можно использовать консервированных крабов или вареное мясо морского гребешка.

## Салат из яиц и лососины

*Яйца 2 шт., соленая лососина 50 г, морковь 50 г, майонез 2 ст. ложки, зелень петрушки или укропа.*

Морковь отварить до мягкости. Все продукты нарезать соломкой, заправить майонезом. Украсить небольшими кусочками лососины и зеленью.

## Овощной салат со шпротами

*Шпроты 100 г, картофель 150 г, морковь и зеленый горошек по 50 г, соленые или маринованные огурцы 50 г, яйцо 1 шт., майонез или сметана 100 г, зелень петрушки или укропа.*

Шпроты, вареные картофель и морковь, огурцы и сваренное вкрутую (10 мин) яйцо острым ножом нарезать маленькими кубиками, смешать с соусом и горошком.

## Салат с копченой рыбой

*Макаронные изделия (рожки или ракушки) 125 г, копченая рыба (любая кроме сельди) 200 г, корень сельдерея, нарезанный кубиками 1 стакан, лук 1 шт., майонез 200 г, красный молотый перец и соль — по вкусу.*

Макаронные изделия отварить в соленой воде, откинуть на сито. Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Из рыбы удалить кости. Все компоненты перемешать. Майонез смешать с тертым луком и этой смесью заправить салат. Добавить соль и красный перец.



## Винегрет с рыбой

*Рыба 250–300 г, картофель 3 шт., свекла 1 шт., морковь 1 шт., соленые огурцы 2 шт., майонез 150 г, кетчуп 40 г, специи, соль.*

Рыбу отварить со специями, охладить, нарезать ломтиками. Картофель, морковь и свеклу отварить. Овощи нарезать кубиками, соединить с рыбой, заправить майонезом, кетчупом, солью.

## Винегрет с мидиями и грибами

*Мидии 100 г, грибы 50 г, морковь 2–3 шт., свекла 1 шт., картофель 2–3 шт., квашеная капуста 100 г, лук 1–2 шт., соленые огурцы 1–2 шт., уксус, молоко, растительное масло 3–4 ст. ложки, сахар, лавровый лист, зелень укропа или петрушки, перец, соль.*

Мидии варить 15–20 мин.в молоке с перцем и лавровым листом, охладить и нарезать ломтиками; так же нарезать вареные грибы (можно использовать и соленые грибы). Картофель, морковь и свеклу сварить и нарезать кубиками; так же нарезать соленые огурцы, лук нашинковать, добавить квашеную капусту. Все перемешать, заправить сахаром, солью, перцем, уксусом, растительным маслом. Посыпать зеленью.

## Винегрет с сельдью

*Сельдь 1 шт., картофель 2–3 шт., свекла 1 шт., морковь 1 шт., соленые огурцы 2–3 шт., вареное яйцо 1 шт., майонез 150 г, зеленый салат, уксус, соль.*

Сельдь вымочить, очистить от кожи и костей. Овощи отварить, нарезать кубиками, добавить огурцы, заправить майонезом, уксусом и перемешать, сверху выложить

2-5427

сельдь. Украсить яйцом, листьями зеленого салата. Вместо сельди можно использовать кильку, хамсу.

## Винегрет с кальмарами

*Кальмар 3–4 шт., картофель 3–4 шт., свекла 1 шт., морковь 1–2 шт., соленые огурцы 2–3 шт., лук 1–2 шт., растительное масло 3–4 ст. ложки, зелень укропа или петрушки, перец, соль.*

Кальмары сварить, охладить, нарезать полосками поперек волокон. Картофель, свеклу и морковь сварить и нарезать ломтиками, огурцы – кубиками, лук нашинковать. Все перемешать, заправит перцем, солью, растительным маслом и посыпать зеленью.

## Винегрет с копченой сельдью и маринованным луком

*Копченая сельдь 1 шт., картофель 1–2 шт., свекла 1 шт., морковь 1–2 шт., соленый огурец 1 шт., квашеная капуста 2 ст. ложки, растительное масло 3 ст. ложки, зелень петрушки, сахар, соль.*

Картофель, морковь и свеклу отварить. Филе сельди нарезать ровными тонкими кусочками, соединить с нарезанными овощами, квашеной капустой, луком, перемешать, заправить растительным маслом, сахаром и солью. Украсить сельдью и овощами. Перед подачей к столу посыпать зеленью.



# СОУСЫ И ЗАПРАВКИ

Соусы являются необходимой добавкой к салатам, винегретам и другим холодным закускам. Они дополняют их вкус и аромат, одновременно повышают их питательную ценность и способствуют возбуждению аппетита. Кроме того, они дают возможность разнообразить ассортимент блюд, приготовляемых из одних и тех же продуктов.

От правильного подбора соуса или заправки во многом зависит вкус блюда. В предлагаемых ниже рецептах даны рекомендации по использованию того ли иного соуса или заправки.

Важную роль при приготовлении соусов играют пряности, улучшающие вкусовые и ароматические качества продукта. Ароматические вещества соусов усиливают выделение пищеварительных соков и этим содействуют лучшему усвоению пищи.

## Соус из горчицы с каперсами

*Яйцо 2 шт., растительное масло 2 ст. ложки, горчица 0,5 ст. ложки, уксус 3–4 ст. ложки, сахар 0,5 чайной ложки.*

Желтки сваренных вкрутую яиц протереть сквозь сито и добела растереть с горчицей, сахаром, солью, постепенно прибавляя растительное масло, затем развести уксусом. В готовый соус положить каперсы и мелко нарезанные яичные белки. Подавать соус к холодной отварной рыбе или к рыбе, консервированной в собственном соку.

## Соус из хрена с уксусом

*Корень хрена 1 шт. (120 г), уксус 9% 100 г, вода 100 г, сахар 1 чайная ложка, соль 1 чайная ложка.*

Корень хрена промыть щеткой и очистить от кожицы, а затем натереть на терке, залить кипятком и закрыть крышкой. Когда хрен остынет, добавить уксус, соль, сахар и размешать. Подавать к холодной заливной рыбе, студню, ветчине.

## Соус«винегрет»

*Яйцо 1 шт., растительное масло 2 ст. ложки, уксус 2–3 ст. ложки, каперсы 0,5 ст. ложки, половина соленого огурца, половинка луковицы, перо зеленого лука, зелень петрушки или эстрагона 0,5 ст. ложки, сахар 0,5 чайной ложки, соль и молотый перец по вкусу.*

Желтки сваренных вкрутую яиц протереть сквозь сито, растереть в фарфоровой или фаянсовой чашке с солью, сахаром, перцем и маслом в густую массу, затем развести уксусом и прибавить мелко нарезанные яичные белки, зеленый лук, каперсы, а также зелень петрушки, эстрагон и соленые огурцы, нарезанные очень мелкими кубиками. Все это перемешать. Подавать соус к холодной рыбе, свинине, свиным и телячьим ножкам.



# ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

## Помидоры, фаршированные тресковой печенью

*Печень трески 1 банка, помидоры 800 г, яйца 4 шт., майонез 100 г, зелень 30 г, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Отобрать достаточно зрелые, крепкие помидоры, промыть холодной водой, удалить плодоножку, вырезать часть мякоти. Отварить вкрутую яйца, порезать их. Консервированную тресковую печень мелко нарезать, смешать с яйцами, тонко нашинкованной зеленью петрушки и укропа, заправить солью, молотым перцем и майонезом. Перемешать и нафаршировать этой начинкой помидоры. Выложить на блюдо, украшенное зелеными листьями салата.

## Помидоры, фаршированные рыбой

*Помидоры 2 шт., рыба консервированная 50 г, лимон 0,5 шт., масло растительное 1 ч. ложка, уксус 3%-ный 1 ч. ложка, листья зеленого салата, перец, зелень.*

Крупные помидоры разрезать на 2 части, удалить семена, положить помидоры в посуду, добавить растительное масло, соль, перец и уксус и мариновать в течение 1–2 часов. При подаче наполнить каждую половинку помидора консервированной рыбой (кефаль, треска, лещ и др., в масле или томате), сверху положить тонкий ломтик ли-

мона (без кожицы) и посыпать зеленью. Положить помидоры на тарелку или блюдо с листьями салата.

## Огурцы с крабовой начинкой

*Огурцы свежие 2 шт., крабы 40 г, майонез 50 г, уксус 3%-ный 0,5 ч. ложки, салат латук 10 г, сметана 1 ст. ложка, перец.*

Отрезать у свежих огурцов концы, срезать кожицу (если она грубая) и удалить семена выемкой (металлической трубочкой).

Огурцы наполнить подготовленным фаршем, охлажденным в холодильнике, положить на тарелку с листьями салата латук. Отдельно подать сметану или соус майонез.

## Зеленый горошек с печенью трески

*Консервированный зеленый горошек 100 г, печень трески 40 г, яйца 2 шт., укроп 10 г.*

Печень трески и вареные яйца измельчить, смешать с зеленым горошком, полить маслом из консервной заливки печени. Перед подачей к столу посыпать укропом.

## Яйца с паюсной и кетовой икрой

*Кетовая икра 50 г, паюсная икра 50 г, яйца 5 шт., майонез 60 г, зеленый лук 75 г, соль по вкусу.*

Сварить вкрутую яйца, опустить в холодную воду, очистить от скорлупы, разрезать вдоль пополам, извлечь желтки, растереть их с майонезом, заправить солью. Заполнить этой смесью белки, предварительно подрезав их снизу для устойчивости. Украсить каждое яйцо красной икрой, а на середину яйца положить немного паюсной. Мелко нашинковать зеленый лук, посыпать его на блюдо вокруг яиц. Украшать яйца рекомендуется непосредственно перед подачей на стол, так как икра быстро сохнет.



## Яйца с рыбными консервами

*Яйца 4 шт., сардины 5 шт. ил шпроты 10 шт., майонез 0,5 ст. ложки.*

Шпроты (или сардины) вынуть из банки, хорошо растереть, добавив немного заливки (масла из консервов). Сварить яйца вкрутую, охладить и очистить их, после чего разрезать вдоль пополам. Осторожно вынуть желтки, тщательно растереть их, заправить майонезом и солью. Половинки белков заправить желтковой смесью, поверх них горкой поместить растертые консервы и аккуратно разровнять. Украсить сверху майонезом. Для приготовления такой закуски можно использовать готовый шпротный паштет.

## Яйца, фаршированные шпротами

*Шпроты 100–150 г, яйца 4–6 шт., майонез 2 ст. ложки, зеленый лук 50 г, лимонный сок 10 мл, соль по вкусу.*

Сваренные вкрутую и очищенные от скорлупы яйца разрезать вдоль пополам. Желтки вместе со шпротами растереть, заправить их майонезом, солью, лимонным соком. Заполнить этой смесью половинки белков, обрезав их снизу для устойчивости. Украсить каждую половинку яйца майонезом и мелко нашинкованным зеленым луком.

## Осетрина с соусом из хрена

*Осетрина 500 г, вода 1,5 литра, лук 1 шт., морковь 1 шт., петрушка 1 шт., лавровый лист 2 шт., перец 5–6 горошин. Для соуса: хрен 100 г, масло 1 ст. ложка, мука 1 ст. ложка, сметана 200 г, рыбный отвар 1,5 стакана, рубленая зелень 1 ст. ложка, соль, сахар и уксус по вкусу.*

Вскипятить воду с нашинкованными овощами, луком, пряностями и солью. Осетрину обварить горячей водой, очистить от жучек, обмыть и куском положить варить на слабом огне. Готовую рыбу оставить в отваре. Муку и масло растереть, развести холодным отваром, добавить натертый на мелкой терке хрен, соль, сахар и уксус по вкусу. Вскипятить, добавить сметану и нарезанные яйца. Рыбу нарезать на ровные ломтики, разложить на длинном блюде«чешуей», залить охлажденным соусом и посыпать зеленью. Эту рыбу можно подать и в горячем виде.

## Морская рыба под майонезом

*Рыба 600–700 г, картофель 3 шт., морковь 1–2 шт., соленые огурцы 1–2 шт., зеленый горошек 100 г, майонез 1 банка, маслины 100 г, помидор или маринованный перец 1 шт. Для пряного отвара: петрушка 1 шт., лук 1 шт., лавровый лист 2 шт., душистый перец 3–5 горошин.*

Отварить рыбу в пряном отваре. Охладить, не вынимая из бульона. Вареные картофель и морковь нарезать кубиками. Разделить овощи пополам: одну половину посолить, заправить майонезом, зеленым горошком и мелко нарезанными солеными или свежими огурцами. Заправленные майонезом овощи выложить на удлиненного блюда. Поверх овощей аккуратно положить куски рыбы и залить майонезом, слегка разбавленным процеженным холодным бульоном (на 100 г майонеза 1–2 ст. ложки бульона). Украсить маслинами без косточек. Вокруг кучками разместить остальные овощи, перемежая их кружочками помидоров или нарезанными соломкой красным маринованным перцем.



## Осетровая рыба заливная

*Рыба 1000 г, желатин 1,5 чайных ложки, лавровый лист 1 шт., черный перец 5 горошин, корень петрушки сельдерея по 1 шт., лук 1 шт.*

Подготовленную осетровую рыбу ошпарить, очистить от хрящей, отварить, охладить, затем нарезать широкими нетолстыми ломтиками и выложить на большое блюдо, соблюдая промежутки. Бульон, в котором варилась рыба, процедить и, добавив в него предварительно замоченный желатин, довести до кипения, все время помешивая до полного растворения желатина. Охладить до комнатной температуры. Куски рыбы украсить красиво нарезанными кружочками моркови, свежих огурцов и лимона, кусочками консервированных грибов, зелеными веточками петрушки или сельдерея. Каждый из этих продуктов, перед тем, как положить на рыбу, нужно смочить в застывающем рыбном отваре. Через полчаса залить рыбу частью охлажденного отвара слоем высотой приблизительно 1,5 см. Когда застынет, залить остальным отваром. К этой рыбе отдельно подать в соуснике хрен. Осетровую рыбу можно варить либо с минимальным количеством специй, либо вовсе без них. Соус хрен можно разбавить для смягчения вкуса майонезом (на 100 г готового соуса хрен – 1 ст. ложка майонеза).

*Приятный своеобразный вкус приобретает холодная отварная рыба под майонезом. Такой способ приготовления подходит для всякой рыбы, но лучше всего для рыбы тощей.*

## Рыба заливная с лимонным соком

*Рыба 1000 г, морковь 1 шт., зелень петрушки 15 г, корень сельдерея 1 шт., лук 1 шт., лавровый лист 1–2 шт., черный перец 5 горошин, желатин 2 чайных ложки, лимон 200 г, сахар 20 г, соль по вкусу.*

Подготовленную рыбу, нарезанную порционными кусками, отварить в небольшом количестве жидкости, добавив в нее коренья, соль и специи. Готовую рыбу сложить в посуду и поставить на холод. Отвар процедить,

> *Для заливных блюд используют, как правило, ту рыбу, которая вкусна в отварном виде, исключая костистую и крошащуюся рыбу.*
>
> *Бульон или отвар, полученный при варке рыбы, используют для приготовления желе. Количество добавляемого желатина зависит от крепости бульона. Так, на 1 стакан бульона из-под судака, сваренного с головой и кожей, достаточно 1–2 г желатина.*
>
> *Желатин замачивают в холодной кипяченой воде, взятой в пятикратном количестве по отношению к весу желатина. Бульон или отвар следует прокипятить на слабом огне в течение 3–5 мин., затем положить предварительно замоченный желатин и помешивать бульон до закипания и полного растворения желатина (кипятить бульон с желатином нельзя – от этого теряются его желирующие свойства).*



влить в него лимонный сок; заправить сахаром и солью, поставить на огонь и добавить предварительно размоченный желатин. Довести, помешивая, до кипения. Охладить до комнатной температуры. Украсить рыбу красиво нарезанными кружочками лимона без зерен, веточками сельдерея и в два приема залить отваром. Желе должно иметь приятный кисло-сладкий вкус и запах лимона. Морковь в отвар лучше добавлять слегка подпеченной, чтобы бульон приобрел желтоватую окраску.

## Салака, фаршированная луком

*Салака 150 г, лук репчатый 50 г, мука 20 г, яйцо 1 шт., уксус 3% -ный 1 ч. ложка, зелень.*

Салаку разделать. В брюшную полость каждой разделанной рыбки положить сырой, слегка посоленный мелко рубленный репчатый лук. После этого рыбу смочить в яйце, запанировать в муке и обжарить. Жареную салаку полить горячим уксусом, после чего выдержать ее 1–2 ч. на холоде. Подать в холодном виде с овощным винегретом, украсив зеленью.

## Котлеты рыбные заливные с майонезом

*Рыба 750 г, белый (пшеничный) хлеб 50 г, яйцо 1 шт., лук 1 шт., корень петрушки и сельдерея по1 шт., лавровый лист 2 шт., черный перец 3 горошин, желатин 1,5 чайных ложки, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Подготовить и отварить котлеты. В холодный отвар добавить желатин, а затем залить им котлеты. Украсить зелеными листиками петрушки, кусочками отварных овощей (моркови, цветной капусты, зеленого горошка). На гарнир к этой закуске можно подать овощной салат, заправленный майонезом. В этом случае салат кладут на дно блюда и сверху размещают котлеты, покрытые застывшим желе с майонезом.

## Угорь заливной с крабами или креветками

*Угорь 1000 г, консервированные крабы или креветки 1 банка, пряный отвар из луковицы (1200 г), зелень петрушки 15 г, корень сельдерея 1 шт., яйцо 1 шт., черный перец 2–3 горошины или душисты перец 3–4 горошины, лавровый лист 2 шт.*

Подготовленного угря нарезать кусками и опустить в предварительно сваренный отвар. Жидкость нужно взять в небольшом количестве с таким расчетом, чтобы она прикрывала рыбе только на четверть объема. Варить приблизительно 20–25 мин., после чего рыбу извлечь из отвара, выложить на блюдо и остудить. Отвар тоже остудить до комнатной температуры. Каждый кусок рыбы украсить кусочками крабов или креветок, ломтиком сваренного вкрутую яйца и зеленью петрушки или сельдерея. Залить отваром в два приема. Блюдо довести до

*Чтобы получить более прозрачное желе, нужно на каждые 4–5 стаканов бульона добавить 1 сырой яичный белок. Взбить белок в миске венчиком или вилкой, влить стакан охлажденного бульона или отвара, добавить столовую ложку уксуса или лимонного сока, перемешать и влить в кипящий бульон или отвар. Кастрюлю с бульоном накрыть крышкой, поставить на слабый огонь.*

*Как только бульон закипит, снять кастрюлю с огня, дать бульону отстояться в течение 15–20 мин., а затем осторожно, не взбалтывая, процедить через салфетку.*



полной готовности. Если отвар недостаточно«клеит», надо добавить 1 чайную ложку растворенного желатина.

## Палтус, треска, пикша отварные с фаршированными яйцами

*Рыба 1000 г, зелень петрушки 10 г, зелень сельдерея 15 г, лук 1 шт., лавровый лист 2 шт., душистый перец 4–5 горошин, яйца, сваренные вкрутую 6 шт., майонез 1 банка, томат-пюре 1,5 чайных ложки, лимон 1 шт., соль по вкусу.*

Подготовленную рыбу выложить на решетку рыбного котла и сварить в пряном отваре. Готовую рыбу охладить, не вынимая из отвара, а затем осторожно переложить на блюдо. Яйца, сваренные вкрутую, охладить и, очистив от скорлупы, разрезать каждое в продольном направлении пополам. Желтки протереть через волосяное сито вместе со сливочным маслом, заправить солью и майонезом. Отделить половину желтков и дополнительно заправить их густым томат-пюре. Заполнить белки яиц тем и другим пюре из желтков. Заполненный белки выложить вокруг рыбы. Добавить в майонез 2 ст. ложки процеженного рыбного бульона, перемешать и залить этим соусом рыбу. Охладить. Украсить блюдо кусочками лимона без зерен. Можно в часть желтков добавить томат-пюре, а в остальные – такое же количество пюре из щавеля или шпината.

## Тресковая печень с маринованными овощами

*Тресковая печень 1 банка, лук 2 шт., маринованный красный перец 200 г, яйцо 1 шт., майонез 150 г, сахар 25 г, соль по вкусу.*

Репчатый лук нарезать тонкими кольцами или нашинковать соломкой, сложить в посуду и залить разведенным уксусом, заправленным по вкусу сахаром. Маринован-

ный красный перец нарезать соломкой. Вынуть из банки тресковую печень, нарезать ломтиками, отложить несколько ломтиков для украшения, а остальное перемешать с отжатым от уксуса луком и маринованным перцем. Заправить майонезом. Украсить листиками зеленого салата, ломтиками печени, полосками перца и кружочками вареного яйца. Маринованные овощи придают этому салату острый вкус. Можно использовать готовый маринованный лук.

## Щука фаршированная

*Щука 1 шт., пшеничный хлеб 30 г, морковь 2 шт., свекла и лук по 1 шт., яйцо 1 шт., лавровый лист 2 шт., соль, перец молотый и горошком, сливочное масло 1 ст. ложка, чеснок 1–2 зубчика.*

Очищенную от чешуи рыбу обезглавить, через образовавшееся отверстие вынуть все внутренности и тщательно промыть рыбу от сгустков крови у позвоночника. Голову, освобожденную от жабр, и хвост сложить в кастрюлю, добавить нарезанные ломтиками морковь, свеклу, репчатый лук, соль, перец; залить холодной водой и поставить на огонь. Рыбу нарезать порционными круглыми кусками и острым тонким кончиком ножа, стараясь не повредить кожу, вырезать мякоть. Пропустить через мясорубку мякоть вместе с репчатым луком и размоченным в холодном молоке белым пшеничным хлебом. Заправить фарш солью, молотым перцем и сырым яйцом. Заполнить этим фаршем куски рыбы, загладить каждый кусок, смачивая руки под струей холодной воды. Опустить в кипящий отвар. Варить приблизительно 1,5–2 часа, не закрывая крышкой. Выложить на блюдо в виде целой рыбы. Украсить ломтиками моркови и свеклы, охладить. Отдельно к рыбе подать соус хрен с уксусом. Фаршировать можно и другую крупную рыбу, только не костистую. Если рыба нежирная, в фарш надо добавить немного размягченного сливочного масла. Для сочности в фарш можно добавить немного молока или охлажденного рыбного бульона, а для аромата – 1–2 зубчика чеснока.

*Для фарширования подбирают достаточно мясистую рыбу. Гарнируют эту закуску отварными овощами и подают к ней отдельно в соуснике хрен с уксусом или майонезом.*



## Судак, сом или щука под маринадом

*Рыба 200 г, маринад 150 г, лук зеленый, маслины, перец.*

Филе судака, щуки, сома нарезать на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и жарить на растительном масле. После охлаждения уложить рыбу в керамическую или другую посуду, залить маринадом из овощей (способ приготовления см. ниже) и хранить в холодильнике. При подаче положить на рыбу маслины и посыпать луком.

### *Приготовление маринада из овощей с томатом*

*Морковь 350 г, петрушка или сельдерей 50 г, лук репчатый или порей 250 г, томат-пюре 300 г, бульон 300 г, масло подсолнечное 100 г, уксус 3%-ный 300 г, сахар 1 ст. ложка, перец горошком, лавровый лист, гвоздика, корица.*

Коренья нарезать соломкой или тонкими кружочками, а лук – кольцами или полукольцами. Все это спассеровать на подсолнечном масле, добавить томат-пюре и продолжать пассерование 10–15 минут. Затем влить уксус, рыбный бульон, положить соль, сахар, лавровый лист, перец горошком, гвоздику, корицу и кипятить

15–20 минут. Готовый соус-маринад из овощей с томатом охладить.

*Приготовление маринада из овощей без томата*

*Морковь 350 г, петрушка или сельдерей 50 г, лук репчатый или лук порей 250 г, рыбный бульон 300 г, картофельный крахмал 2 ч. ложки, масло подсолнечное 100 г, уксус 3%-ный 300 г, сахар 1 ст. ложка, перец горошком, лавровый лист, гвоздика, корица.*

Приготовить этот маринад так же, как и маринад из овощей с томатом, но вместо томата добавить картофельный крахмал, разведенный холодной водой, и довести маринад до кипения, после чего охладить. Маринад можно приготовить с добавлением свеклы; свекла придает маринаду красноватую окраску.

*Из некрупной рыбы и рыбного филе можно приготовить рыбу под маринадом.*

## Галушки из рыбного филе

*Рыбное филе, пшеничный хлеб, яйцо, лук, чеснок, морковь, петрушка, свекла.*

Готовое рыбное филе дважды пропустить через мясорубку с сырым репчатым луком и белым хлебом, размоченным в холодном молоке. Заправить фарш солью, сырым яйцом, толченым чесноком, перцем и тщательно перемешать. Морковь, петрушку, свеклу и репчатый лук нарезать ломтиками, залить небольшим количеством воды, добавив в нее соль и специи, и варить 35–40 мин., после чего отвар процедить. Разделать фарш в виде крупных, круглых галушек, загладить, смочив руки холодной водой, и опустить в кипящий отвар. Варить на слабом



огне в течение 1 часа, затем осторожно вынуть из отвара и переложить на блюдо. Охладить. К холодным галушкам подать отдельно соус хрен с уксусом, добавив в него немного сока, отжатого из сырой свеклы.

## Сыр из филе трески

*Вареное филе тески 300 г, лавровый лист 1 шт., половинка луковицы, сливочное масло 200 г, тертый латвийский или швейцарский сыр 100 г, перец и горчица по вкусу, молоко 2 стакана.*

Сварить филе трески в молоке, посолив по вкусу и положив лавровый лист и лук. Рыбу обсушить, остудить, дважды пропустить через мясорубку. Полученное пюре растереть с маслом, тертым сыром, горчицей и перцем. Выложить массу н продолговатое блюдо, придав ей форму рыбы, ложкой сделать узор в виде чешуи.

## Мидии рубленые

*Вареные мидии 200–250 г, половинка городской булочки, лук 2–3 шт., яблоко 1 шт., растительное масло 2–3 ст. ложки, уксус 1–2 ст. ложки, яйцо 1 шт.*

Мидии припустить в небольшом количестве воды или молока, с добавлением репчатого лука, душистого перца горошком и лаврового листа в течение 15–20 мин.(варить под закрытой крышкой). Затем обжарить на растительном масле, добавив мелко нарезанный лук, после чего смешать с размоченным пшеничным хлебом, добавить нарезанные кусочками яблоки и пропустить все через мясорубку. Измельченную массу заправить растительным маслом, уксусом, солью и перцем по вкусу, выложить на селедочницу, придав форму рыбы, и посыпать рубленым яйцом. К рубленым мидиям хорошо подать свежие огурцы, помидоры и редис.

## Икра из соленых огурцов и кальмаров

*Кальмары 150–200 г, соленые огурцы 6 шт., лук 2–3 шт., томат-паста 1 ст. ложка, растительное масло 2 ст. ложки.*

Огурцы соленые промыть, порезать и слегка отжать, чтобы удалить излишнюю влагу. Лук репчатый очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Смешать измельченные огурцы с обжаренным луком, добавить томат-пасту и продолжать обжаривание в течение 20–30 мин., после чего заправить икру по вкусу перцем и охладить. Кальмаров сварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3–5 мин., затем охладить и нарезать соломкой. В готовую икру положить вареных кальмаров, перемешать.

## Креветки под майонезом

*Креветки 300–400 г, морковь 2–3 шт., соленые огурцы 1–2 шт., консервированный зеленый горошек 3–4 ст. ложки, картофель 2–3 шт., майонез 0,5 банки, зелень.*

Замороженных креветок оттаять, промыть и опустить в подсоленную кипящую воду (на 1 л воды примерно 1–1,5 ст. ложки соли) и варить с момента закипания 3–5 мин; затем очистить креветок от панциря, разделить на небольшие волокна и охладить. Морковь и картофель отварить, охладить и нарезать кубиками. Часть подготовленных овощей и зеленый горошек заправить майонезом и положить горкой на середину тарелки. Сверху на овощи положить подготовленные креветки и залить майонезом. Вокруг салата положить отдельными букетами оставшиеся овощи. Перед подачей посыпать блюдо мелко нарезанной петрушкой.



## Заливные креветки

*Креветки 500 г, морковь, петрушка, сельдерей, лук – по 1 шт., пищевые рыбные отходы 500 г, желатин 1,5 чайных ложки, яйцо 1 шт., половина лимона.*

Отварить креветок в подсоленной воде (обычно на это требуется 3–5 мин: сваренные креветки всплывают на поверхность, принимая ярко-оранжевую окраску). Сварить крепкий бульон из отходов рыбы с добавлением специй, репчатого лука, моркови, петрушки, сельдерея. Процедить бульон, заправить размоченным в теплой воде желатином, прокипятить. Очистить креветок от панциря, нарезать ломтиками, выложить в салатник, украсить ломтиками вареного яйца и лимона без зерен. Залить полузастывшим желе, поставить на холод.

## Закуска из скумбрии

*Скумбрия 500 г, помидоры 300–400 г, чеснок 1 зубчик, растительное масло 3 ст. ложки, сахар 20 г, измельченная зелень 20 г, лимонный сок 10 мл, красный молотый перец, соль по вкусу.*

Свежемороженую скумбрию подготовить и нарезать поперечными кусочками шириной приблизительно по 5 см. Посолить и посыпать молотым красным перцем. Нарезать свежие помидоры дольками, выложить в кастрюлю, добавить растительное масло и потушить на маленьком огне, закрыв посуду крышкой. Протереть через сито и заправить растолченным с солью чесноком, тонко нашинкованной зеленью петрушки или укропа, лимонным соком, сахаром, солью. Обжарить скумбрию на сковороде с растительным маслом до полуготовности, затем залить тушеными помидорами. Запечь в духовке. Подавать в той же посуде. Украсить сверху кружочками лимона без зерен и веточками зелени петрушки. Вместо

скумбрии можно использовать свежемороженую сайру, сардины.

## Рыбные консервы с гарниром

*Рыбные консервы 1 банка, маринованный красный перец 150 г, свежие или маринованные огурцы 150 г, яйцо, сваренное вкрутую 1 шт.*

Выложить консервы на удлиненное блюдо. Нарезать тонкой соломкой красный сладкий маринованный перец. Очистить от кожицы свежие ли маринованные огурцы и нарезать их кружочками. Украсить с одной стороны красным перцем, с другой – огурцами. Поверх консервов выложить нарезанное дольками яйцо. Для придания лучшего вкуса рыбу можно сбрызнуть лимонным соком.

## Сельдь по-домашнему

*Сельдь 500 г, готовая горчица 20г, растительное масло 3 ст. ложки.*

Снять с хорошо вымоченных сельдей филеи, освободить от костей и кожи, смазать с двух сторон готовой горчицей. Плотно свернуть тугим валиком каждый филей и сложить в банку. Залить подсолнечным или оливковым маслом. Поставить на холод. При подаче на стол выложить на селедочницу и украсить веточками зелени. Сельдь подавать, как самостоятельное закусочное блюдо и с горячим отварным картофелем, посыпанным зеленью петрушки или укропа.

## Сельдь с яйцами

*Сельдь 250 г, яйца 4–5 шт., майонез 2 ст. ложки, помидоры 100 г, свежие огурцы 100 г.*

Сельдь, разделанную на филеи без костей и кожи, замочить в холодном молоке (в зависимости от содержания соли держать 5–6 часов или 1 час). Сварить вкрутую яйца, залить их холодной водой, очистить от скорлупы и разрезать вдоль пополам. Чтобы половинки яйца устойчиво лежали на блюде, срезать у каждой половинки кусочек белка. вынуть филеи сельди из молока, обсушить чистой тканью, нарезать полосками (по числу половинок яиц) и каждую полоску свернуть плотным валиком. Выложить яйца желтками вверх на блюдо, поверх каждого положить свернутую валиком селедку. Выпустить из бумажной трубочки майонез на яйца и украсить блюдо листиками салата, кружочками помидоров и огурцов. Эту закуску можно подавать к праздничному столу.

## Сельдь с гарниром

*Сельдь; заправка из масла и уксуса: уксус 2–3 ст. ложки, растительное масло 1–1,5 ст. ложки, сахар, молотый перец; заправка горчичная: яичный желток 1 шт., готовая горчица 1 ст. ложка, сахар 1 ст. ложка, растительное масло 1 ст. ложка, уксус 2–3 ст. ложки, соль по вкусу.*

Очень соленую сельдь перед разделкой надо вымочить в воде или в некрепком настое чая в течение 3–4 часов. Сельдь, очищенную от кожи и костей (филе) можно вымачивать в холодном молоке, придающем ей нежный вкус. При разделке сельди нужно отрезать край брюшка, голову и хвост, выпотрошить рыбу, сделать надрез вдоль спинки, снять с обеих сторон кожу, отделить мясо от хребтовой кости, срезав ножом с каждой половины ребра. Половинки сельди сложить вместе и нарезать. После этого кусочки сельди переложить с доски на тарелку или лоток, положить промытую голову (без жабр) и хвост. Подготовленную и уложенную на лоток сельдь можно гарнировать свежими огурцами, помидорами, вареными свеклой, картофелем, морковью, луком зеленым или репчатым, каперсами и вареными яйцами. Все это должно быть аккуратно и красиво нарезано в виде ломтиков, кру-

жочков, кубиков или мелко порублено. Репчатый лук надо положить поверх сельди кольцами. Перед подачей на стол полить сельдь и гарнир заправкой.

## Сельдь, протертая с маслом

*Сельдь 1 шт., сливочное масло 2 ст. ложки, яблоко (крупное) шт.*

Филе хорошо вымытой и очищенной сельди мелко нарубить, смешать со сливочным маслом и протереть сквозь сито. Затем сложить в чашку и маленькой лопаткой или ложкой хорошо взбить. Для вкуса добавить мускатный орех. Подготовленную сельдь выложить на селедочный лоток, придать ей форму рыбки, приставить голову и хвост, вокруг положить ломтики очищенного яблока и украсить ветками зеленой петрушки. Очень вкусна протертая сельдь с маслом, если в нее добавить натертое яблоко. Такую сельдь можно подавать на стол в масленке или положить на ломтики хлеба, поджаренные на масле.

## Рольмопс

*Сельдь 500 г, растительное масло 2 ст. ложки, соленые огурцы 1–2 шт., морковь, петрушка и лук – по 1 шт., уксус 4–5 ст. ложек, лавровый лист 1 шт., перец 3–5 горошин, вода 1 стакан, сахар и соль по вкусу.*

Выпотрошить сельдь и замочить ее в холодной воде; отдельно замочить молоки. Приготовить маринад: вскипятить воду, добавить в нее уксус, сахар, нарезанные кружочками морковь, петрушку, репчатый лук, специи. Маринад охладить. Снять кожицу с сельди, разделать на филе, тщательно удалив все мелкие косточки. На середину каждого кусочка филе положить несколько ломтиков очищенного от кожицы соленого огурца и моркови из маринада. Свернуть филе плотным валиком и заколоть чистой деревянной шпилькой. Сложить в стеклянную банку.



Снять пленку с молок и хорошо растереть их ложкой или протереть через сито, после чего заправить растительным маслом и смешать с маринадом. Залить сельдь, закрыть банку пергаментом и завязать. Выдержать в прохладном месте 6–8 дней.

# ПЕРВЫЕ БЛЮДА

## Бульон рыбный

Для варки рыбного бульона используют пищевые отходы (головы, хвосты, плавники, кости) и целую (мелкую) или нарубленную на куски рыбу. Очень вкусный бульон получается, если его варят при сочетании мелкой рыбы (окуни, ерши) с крупной (судак, щука). Технология варки рыбного бульона почти такая же, как и мясного. Однако времени на это требуется гораздо меньше, примерно 1 час.

Лучшей оттяжкой для приготовления прозрачного рыбного бульона служит паюсная икра. Ее растирают в ступке с небольшим количеством воды до образования однородной тестообразной массы. Однако сегодня такая оттяжка в большом дефиците, поэтому паюсную икру можно заменить икрой судака или щуки.

## Щи из щуки с квашеной капустой

*800 г щуки, 600 г квашеной капусты, 2,5 ст. ложки масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 6–8 горошин перца, 3 лавровых листа.*

Потушить с маслом квашеную капусту, добавив в нее лавровый лист, перец горошком, слегка обжаренный мелко нашинкованный лук, который перед окончанием жаренья посыпать пассерованной мукой. Подготовленную щуку нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обжарить с двух сторон до полуготовности. Опустить в кипящую воду тушеную капусту и варить 40–50 мин., затем добавить жареную рыбу и проварить до



готовности на слабом огне. Подать, посыпав измельченной зеленью.

## Щи с рыбной головизной

*500–600 г головизны, 500 г квашеной капусты, 2 средние морковки, 2 корешка петрушки, 1 ст. ложка томата–пюре, 2 ст. ложки кулинарного жира, 1 ст. ложка пшеничной муки, пучок зелени петрушки или укропа, 2 л воды.*

У голов рыб осетровых пород удалить жабры, глаза и разрубить на 4 части. Ошпарить кипятком, промыть, залить холодной водой и довести до кипения, убавив огонь, варить в течение 1 ч. Образующуюся на поверхности бульона пену удалять, каждый раз добавляя 1 ложку холодной воды. После окончания варки куски головизны осторожно вынуть, отделить мякоть от хрящей, хрящи вновь залить водой и варить до размягчения. Полученный бульон процедить. Далее щи варить так же, как и мясные щи из квашеной капусты. В тарелку положить кусочки вареной головизны, хрящи, залить их щами, добавить сметану, зелень петрушки или укропа.

## Щи зеленые с рыбой

*1 кг рыбы, по 300 г щавеля и шпината, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 2 моркови, 1 лавровый лист, 1 лук-порей, 3–5 горошин перца, 50 г зеленого лука, по 1 ст. ложке муки и масла, 100 г сметаны, 2 яйца, соль, перец молотый.*

Подготовленную и выпотрошенную рыбу разделать на филе с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками. Из голов, хвостов и костей приготовить отвар, добавив специй. Перебранные листья щавеля и шпината отварить и протереть через сито вместе с отваром. Нарезать мелкими кубиками морковь и нашинковать репча-

тый лук. Слегка обжарить и за 2 мин. до окончания жаренья добавить мелко нарезанный зеленый лук. Куски рыбы посолить, обвалять в муке и обжарить до полуготовности с обеих сторон. Процедить отвар, в котором варились рыбные отходы, и соединить его с пюре из шпината и щавеля и обжаренными овощами. Добавить рыбу, соль и поварить все вместе 10–12 мин.

## Щи из квашеной капусты с головизной осетровых рыб

*500–600 г головизны, 500 г квашеной капусты, 2 средние морковки, 2 корешка петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки жира, 1 ложка пшеничной муки, пучок зелени петрушки или укропа, 2 л воды.*

У голов рыб осетровых пород удалить жабры, глаза и разрубить на 4 части. Ошпарить кипятком, промыть, залить холодной водой и довести до кипения, убавив огонь, варить в течение 1 ч. Образовавшуюся на поверхности бульона пену удалять, каждый раз добавляя 1 ложку холодной воды. После окончания варки куски головизны осторожно вынуть, отделить мякоть от хрящей, хрящи вновь залить водой и варить до размягчения. Полученный бульон процедить.

Далее щи варят так же, как и мясные щи из квашеной капусты. В тарелку кладут кусочки вареной головизны, хрящи, заливают их щами, добавляют сметану, зелень.

## Борщ с жареными карасями

*400 г рыбной мелочи, 600 г карасей, 2 средние свеклы, 2 луковицы, 250–300 г свежей капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан пшеничной муки, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, пучок укропа, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.*

Нашинковать свеклу, капусту, лук и обжарить с растительным маслом до размягчения. За 10 мин. до окончания пассеровки развести 1 столовую ложку муки с 3 столовыми ложками горячей воды и смешать с овощной смесью. Из мелкой рыбы (ершей, окуней, красноперок или другой) сварить бульон. Процедить через марлю, рыбу выбросить, бульон довести до кипения и выложить в него пассерованные овощи. Далее варить, как борщ домашний. Карасей очистить, если они крупные, нарезать кусками, посолить, обвалять в муке и немного обжарить на растительном масле. Жареных карасей опустить в борщ за 5 мин до окончания варки, влить ложку уксуса, посолить. В тарелку с борщом положить сметану и зелень. При желании этот борщ можно дополнить сельдью. Для этого сельдь вымачивают в хлебном квасе или молоке, обваливают в муке, поджаривают на сливочном масле. Обжаренную сельдь опускают в кипящие щи вместе с карасями. Этот борщ на любителя.

## Борщ с редькой и рыбой

*3 свеклы (вареной), 200 г белокочанной капусты, 1 редька, 1 луковица, 1 стакан сливок, пучок укропа, соль по вкусу, 2 л воды, 400 г отварного рыбного филе.*

Свеклу, капусту, лук нарезать соломкой, залить горячей водой (1/2 стакана) и тушить 15–20 мин. Затем добавить оставшуюся воду, довести до кипения и охладить. Редьку нашинковать очень мелко, смешать со сливками и положить в кастрюлю с борщом. Борщ посолить и осторожно перемешать. Подавать с рубленой зеленью укропа или петрушки, с кусками рыбы.

## Борщ холодный с морской рыбой

*3 свеклы, 300 г морской рыбы, 2 свежих огурца, по пучку зеленого лука и укропа, 2 яйца, соль, сахар, уксус (лимонная кислота) по вкусу сметана.*

Отварить свеклу, очистить, нарезать мелкой соломкой. Прокипятить с уксусом, охладить. Порезать огурцы. Нашинковать зеленый лук, растереть с солью, положить в борщ. Заправить солью и сахаром по вкусу.

При подаче заправлять сметаной, зеленью укропа, в тарелки кладется рыба, лучше горячего копчения и по половинке яйца.

## Рассольник новотроицкий

*15 ершей, 400 г судака, 400 г свежей (свежезамороженной) осетрины, 400 г соленой рыбы (севрюга, осетрина, белуга), 10–15 раков, 4 корня петрушки, 5 соленых огурцов, 2 ст. ложки муки, огуречный рассол, соль, перец по вкусу 1 ст. ложка томата-пюре, 1 пучок укропа*

Ершей сложить в марлю, завязать ее в узелок и опустить в кастрюлю с водой. Добавить корень петрушки, соль и сварить уху. Когда уха сварится, удалить из нее марлю с ершами и процедить. Затем сварить в ней порционные куски крупной рыбы. Сваренную рыбу переложить в холодную подсоленную золу. Соленую рыбу сварить отдельно. В разогретой кастрюле обварить муку, развести ее горячим огуречным рассолом, довести до кипения, добавить рыбный бульон и еще раз вскипятить. Затем положить в кастрюлю гарнир: куски отваренной рыбы, припущенные с томатом до мягкости огурцы, вареные раковые шейки. В тарелки с рассольником положить укроп.



## Рассольник из судака

*10 ершей, судак, соленая сайда, 2 луковицы, 3 соленых огурца, корень сельдерея, корень петрушки, по 1 ст. ложке сливочного масла, томатного пюре, 1 стакан огуречного рассола, зелень, соль, перец.*

В горячую воду положить неочищенные потрошеные ерши. При закипании варить 10–15 минут, ершей вынуть, разрезать на куски, варить 15–20 минут. Отдельно отварить соленую сайду или любую соленую рыбу, добавить зелень, перец, ароматные травы, прокипятить. Нарезанные соломкой петрушку, сельдерей, лук спассеровать на масле, добавить в бульон, положить нарезанные кубиками огурцы, томат, рассол прокипятить. Подавать рассольник с рыбой, раковыми шейками.

## Московская солянка

*200 г свежей семги, 200 г свежего судака, 200 г свежей (или соленой) осетрины, 500 г оливок, 2 ст. ложки томата-пюре, 3–4 белых маринованных гриба, 2–3 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1/2 лимона, 15–16 маслин, 1 стакан огуречного рассола, 1 ст. ложка каперсов, черный перец горошкам, лавровый лист, соль по вкусу, пучок укропа или петрушки, 4 кружка лимона, 2 л рыбного бульона.*

Мелко нарубленный лук положить в кастрюлю и обжарить на масле. Всыпать в ту же кастрюлю муку, влить бульон и огуречный рассол, хорошенько перемешать и довести до кипения. Затем добавить нашинкованные грибы, каперсы, оливки (без косточек), лавровый лист и перец и снова довести до кипения. Положить в кастрюлю ошпаренные куски подготовленной рыбы, припущенные с томатом-пюре и сливочным маслом огурцы и варить до готовности рыбы на слабом огне.

Солянка должна иметь светлый, слегка красноватый бульон, острый вкус, запах рыбы и пряностей, В тарелки раскладывают по куску каждого вида рыбы, заливают их супом, добавляют кружок лимона и рубленую зелень укропа или петрушки, маслины. К солянке хорошо подать расстегаи с рыбой.

## Солянка донская

*250–300 г осетрины, 300–350 г головизны, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 соленых огурца, 1 ст. ложка каперсов, 10–12 маслин, 2–3 свежих помидора, 1 ст. ложка томат-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 1,5–2 л рыбного бульона, соль, перец по вкусу, 0,5 лимона.*

Сварить из головизны концентрированный рыбный бульон и процедить. Морковь нарезать кружочками, а лук – кольцами и обжарить на сливочном масле, добавив в конце томат-пюре. В кипящий бульон положить подготовленные овощи, ошпаренные порционные куски осетрины, припущенные соленые огурцы, каперсы и варить до готовности рыбы. За 5–10 мин. до окончания варки опустить в солянку нарезанные кружочками свежие помидоры, соль, перец. В тарелку кладут куски осетрины, нарезанную головизну, маслины, кружочек лимона и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

*1. Разнообразные мясные и рыбные продукты, свежие и сушеные грибы, используемые в солянках, варят в концентрированных бульонах.*

*2. Соленые огурцы для солянок припускают тем же способом, как и для рассольников.*

*3. Репчатый лук в солянках, как правило, пассеруют с томатом-пюре.*

*4. У оливок удаляют косточки.*

*5. Если в супе используется лимон, то его очищают от цедры и нарезают кружочками.*

## Уха наваристая

*1 кг рыбной «мелочи», 500 г крупной рыбы, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 6 горошин черного перца, по 1/2 корня петрушки и 1–2 лавровых листа, 1/2 лимона, соль.*

Приготовить пряный отвар, добавить в него мелкую рыбу. Варить приблизительно 1 час, чтобы рыба полностью разварилась. Подготовить и нарезать порционными кусками крупную и не костистую рыбу, предварительно освободив ее от кожи и костей. Процедить пряный отвар, поставить его снова на огонь и, когда он опять закипит, опустить в него куски крупной рыбы. Проварить 15–20 мин. Перед подачей к столу посыпать уху зеленью. В каждую тарелку положить кусок рыбы и несколько ломтиков лимона.

## Уха деликатесная

*1 кг осетровой рыбы, 800–1000 г рыбной «мелочи», по 1 корню сельдерея и петрушки, лука-порея, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 6–8 горошин черного перца, 1–2 лимона, соль.*

Сварить пряный отвар, добавить в него мелкую, хорошо промытую и обезглавленную рыбу. Процедить через чистую ткань. Охладить. Подготовить и нарезать рыбу. Опустить в охлажденный отвар, довести до кипения, тщательно удалить пену, варить 20–25 мин., на несильном огне. Готовую рыбу осторожно вынуть из отвара, положить по 1 куску в тарелку, добавив несколько ломтиков лимо-

на, залить бульоном и посыпать рубленой зеленью. Эта уха хороша для праздничного стола Ей можно придать отличный вкус, добавив в самом конце варки 1 стакан несладкого шампанского.

## Уха рыбацкая

### *Первый вариант*

*400 г рыбной мелочи (ерши, окуни и др.), 200–250 г судака, 200–250 г налима, 5–6 мелких картофелин, 2–8 мелких луковиц, 1 корень петрушки, 10–12 горошин перца, пучок петрушки или укропа, лавровый лист, соль по вкусу, 2 л воды.*

Мелкую рыбу выпотрошить, положить в марлю, которую завязать узлом. Залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить нарезанную петрушку, лук (целиком), соль, лавровый лист и продолжать варить примерно 1 ч при слабом нагреве. В котелок залить холодную воду, опустить в нее марлевый узелок с рыбой и подвесить над огнем. Когда вода закипит, удалить пену и после этого добавить нарезанные коренья петрушки, луковицу, лавровый лист, перец и варить все в течение 30 мин. Затем марлю с рыбой вынуть, а в кипящий бульон положить нарезанный дольками картофель и варить до полной его готовности. За 15 мин. до окончания варки в котелок с ухой опустить подготовленные порционные куски рыбы. В миску с ухой положить мелкорубленую зелень петрушки или укропа.

*1. Качество воды для ухи имеет первостепенное значение.*

*2. Если рыба предназначена для получения крепкого бульона, закладывать ее лучше в холодную воду. Наоборот, в кипяток кладут рыбу, имеющую в блюде самостоятельное значение.*

*3. Если варят мелкую и крупную рыбу, то вначале в холодную воду опускают мелочь, доводят до кипения, проваривают и только после этого кладут крупные куски.*

*4. После того, как бульон для ухи сварен, его следует процедить.*

### *Второй вариант*

*600–700 г рыбной «мелочи», 400–500 г крупной рыбы, 3 луковицы, 1 корень петрушки, 2 лавровых листа, 3–5 горошин черного перца, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.*

Мелкую рыбу выпотрошить, тщательно промыть и, не очищая от чешуи, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить и поставить на огонь. Варить до тех пор, пока рыба полностью не разварится, а затем бульон процедить. В процеженный чистый бульон положить нарезанные репчатый лук и корень петрушки, поставить бульон снова на огонь, проварить еще 15 мин., а затем опустить подготовленные порционные куски крупной рыбы и специи. Варить еще 15–20 мин., тщательно удаляя всплывающую пену. Готовый бульон заправить сливочным маслом и подать, посыпав измельченной зеленью петрушки.

## Уха ростовская

*200 г судака, 400 г рыбной мелочи, 4–5 картофелин, 1 корень петрушки, 1 большая луковица, 3–4 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, пучок петрушки или укропа, лавровый лист, соль, перец горошком по вкусу, 2 л воды.*

Из рыбной мелочи в марле сварить рыбный бульон, как для ухи рыбацкой, в кипящий бульон положить картофель и лук, нарезанные дольками. За 10–15 мин. до окончания варки опустить в кастрюлю куски судака, затем нарезанные дольками помидоры и специи. Перед подачей уху заправить сливочным маслом, мелкорубленой зеленью петрушки или укропа.

## Уха с овощами

*0,5 кг любой морской рыбы, 2 луковицы, 2 ст. ложки мясного фарша, морковь, репа, 2 ст. ложки перловой крупы, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, 2 л воды.*

Кусочки рыбы без костей и чешуи (они пошли на приготовление рыбного бульона) нарезать небольшими кусочками. Мясо (можно жирное) пропустить через мясорубку. Не нужно удивляться сочетанию рыбы с мясом; во всех кухнях мира соединяют мясо и рыбу, особенно часто рыбу и птицу. Овощи очистить, натереть на крупной терке, перловую крупу промыть и замочить на 1–2 часа. В натертые овощи добавить растительное масло и оставить их на 20–30 мин., это холодная пассеровка, вскоре масло окрашивается в оранжевый цвет от моркови и репы. В горячий рыбный бульон добавить кусочки рыбы, мясо, овощи, перловую крупу, соль и быстро довести до кипения. Варить 5–6 мин. и настаивать без нагревания 20–25 мин. Сразу же подать к столу. К ухе можно подать любую зелень, сырые овощи, травы, коренья, приправы. Таким способом готовят практически все виды рыбы, добавляя любую крупу, любые овощи. Обогащать уху мясом, птицей стоит, чтобы получить блюдо полезное, которое содержит немного жира, но много полезных веществ. Такая уха быстро насыщает, чувства сытости хватает на несколько часов.



# ВТОРЫЕ БЛЮДА

## Блюдо для ленивых

*Рыбные консервы в томате (лучше горбуша) 1 банка, сметана 100 г, зелень по вкусу*

Содержимое банки выложить в кастрюлю, добавить сметану и разогреть. Затем выложить в тарелку, гарнировать разварным картофелем или макаронами. Посыпать рубленой зеленью укропа или петрушки.

## Карп в пиве

*Карп около 1 кг, сливочное масло 50 г, репчатый лук 2 шт., корень петрушки 1–2 шт., морковь 2 шт., мед 1 ч. ложка, соль, специи по вкусу, светлое пиво 1/2 стакана*

Подготовленного карпа нарезать средними кусками, удалив из него как можно больше костей. В неглубокую кастрюлю, дно и стенки которой смазаны маслом, уложить куски рыбы, произвольно нарезанные овощи, добавить специи и разведенный в воде мед. Все это залить пивом. Довести смесь до кипения и варить до готовности рыбы. Готовую рыбу уложить на блюдо, гарнировать вареными овощами (картофель, морковь), украсить зеленью.

Бульон, в котором варилась рыба, процедить и подать как соус.

## Рыба, припущенная по-русски

*Рыба (филе щуки, трески, зубатки, хека и др.) 1 кг, сухое белое вино 1 стакан, вода 1 стакан, специи, соус томатный 1 стакан, отварной картофель для гарнира*

Порционные куски рыбы уложить наклонно в кастрюлю, залить вином, добавить кипяток, посолить и припустить до готовности на слабом огне. На рыбном бульоне приготовить соус «Русский». Готовую рыбу уложить на блюдо, рядом – отварной картофель и полить томатным соусом. Если вы не желаете использовать вино, то замените его сильно разведенным водой 3%-м уксусом. Вкус рыбы при этом, безусловно, проиграет.

## Треска, тушенная со шпиком

*Рыба 500 г, несоленый шпик 200 г, репчатый лук 2 шт., мука 1/2 стакана, маргарин 4 ст. ложки, соль, перец по вкусу, зелень петрушки или укропа, зеленый салат по вкусу*

Филе рыбы нарезать на кусочки, посолить, поперчить. Свиной шпик нарезать тонкими широкими ломтиками. Каждый кусочек рыбы завернуть в ломтик шпика и, чтобы не разворачивался, перевязать нитками. Подготовленные изделия посолить, поперчить и обвалять в муке. Затем обжарить на раскаленной сковороде с маргарином до румяности. Выложить изделие на тарелку, а на сковороде в том же жире обжарить нашинкованный полукольцами репчатый лук. На лук уложить рыбу со шпиком, добавить несколько столовых ложек горячей воды или бульона и тушить под крышкой до готовности рыбы.

На тарелки разложить листочки салата, на них рыбу со шпиком (предварительно удалив нитки), сверху посыпать луком и рубленой подсоленной зеленью, облить соком, в котором тушилась рыба.



Для пикантности в сок, оставшийся после тушения, можно добавить 2 дольки растертого с солью чеснока.

## Рыба, тушенная с горчицей

*Рыба 600 г, горчица 1 ст. ложка, репчатый лук 2 шт., растительное масло 3 ст. ложки, мука 1 ст. ложка, вода 1/2 л, лимонный сок, соль по вкусу*

Куски рыбы (треска, пикша, морской окунь и др.) посолить и обмазать с обеих сторон горчицей. В глубокой сковороде раскалить масло и обжарить на нем рыбу до полуготовности. Рыбу выложить на тарелку, а на сковороде слегка обжарить репчатый лук, затем обсыпать его мукой и подрумянить. В сковороду влить горячую воду, довести ее до кипения, добавить лимонный сок, соль, уложить куски рыбы и тушить под крышкой на очень слабом огне.

Готовую рыбу разложить по тарелкам и облить соусом, в котором она тушилась. Подкислить соус можно также уксусом или лимонной кислотой.

## Рыба, тушенная в горшочке

*Рыбное филе 1 кг, мука 1/2 стакана, сметана 1 стакан, бульон 1 стакан, картофель 7–8 шт., репчатый лук 3–4 шт., растительное масло 1/3 стакана, вареные белые грибы 4–5 шт., топленое масло 50 г, чеснок 1 головка, зелень петрушки или укропа, соль, перец по вкусу*

Рыбу разрезать на куски, посолить и, обваляв в муке, поджарить на растительном масле. Репчатый лук нашинковать и обжарить на топленом масле с мелкорублеными грибами. Картофель очистить, нарезать дольками, положить в порционные горшочки, добавить туда пассированный лук с грибами. Сверху уложить куски рыбы, растертый с солью чеснок, перец, залить бульоном, затем сметаной и тушить под крышкой в хорошо прогретой ду-

ховке до готовности. Подавать в горшочках. Во время тушения горшочки рекомендуется периодически встряхивать.

## Щука, тушенная с хреном

*Щука 500 г, сливочное масло 100 г, корень хрена 1 шт., уксус 1 ст. ложка, сахар 1 ч. ложка, картофель 600 г, зелень, соль по вкусу*

Щуку промыть, очистить, нарезать на куски, посолить. Очищенный хрен натереть на терке и слегка поджарить на сливочном масле. В хорошо смазанную кастрюлю сложить куски рыбы, сверху посыпать поджаренным хреном, залить сметаной и тушить на слабом огне. Тушеную щуку переложить в другую посуду, а сметану, в которой она тушилась, заправить сливочным маслом, уксусом и сахаром.

На гарнир подать отварной картофель.

## Скумбрия, запеченная в микроволновой печи

*Скумбрия 500 г, репчатый лук 2 шт., мука 2 ст. ложки, молоко 1/2 стакана, яйца 2 шт., растительное масло 3 ст. ложки, рубленая зелень петрушки или сельдерея 3 ст. ложки соль и перец по вкусу*

Очищенную, выпотрошенную и промытую в проточной воде рыбу обсушить салфеткой, натереть солью, посыпать перцем и уложить в кастрюлю. Молоко смешать со сметаной, взбитыми яйцами, мукой и маслом, посолить и поперчить. Полученной смесью залить рыбу и запечь в печи при уровне нагрева 5 в течение 12–15 мин. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.



## Севрюга, запеченная в микроволновой печи

*Севрюга 500 г, сливочное масло 2 ст. ложки, лимон 1/2 шт., зелень петрушки или укропа, соль и перец по вкусу*

Подготовленную рыбу нарезать порционно, посолить, поперчить, уложить в посуду, добавить масло и немного воды. На рыбу уложить тонко нарезанные дольки лимона. При закрытой крышке запекать при полной мощности 7–10 мин. При подаче посыпать зеленью.

## Рыба, запеченная по-московски

*Филе рыбы 700–800 г, вареные грибы 5–7 шт., яйца 2–3 шт., репчатый лук 2 шт., сливочное масло 50 г, картофель 6–7 шт., сметана 1,5 стакана, тертый сыр 1/2 стакана, соль по вкусу*

Сковороду смазать маслом, в центр положить обжаренные куски рыбы, а по краям вокруг рыбы ломтики жареного картофеля. На рыбу положить жареный лук, ломтики вареных яиц, вареные грибы. Залить все сметаной, обсыпать сыром и запечь в духовке.

## Форель, запеченная в тесте

*Форель 4–5 шт., яйца 2 шт., молоко 1/2 стакана, мука 1/2 стакана, сливочное или растительное масло, соль и лавровый лист по вкусу*

Очищенную, выпотрошенную и промытую в холодной воде форель обсушить салфеткой, натереть солью и выдержать в течение 10–15 мин. в холодильнике. Из молока, муки и яиц замесить густое блинное тесто, в которое обмакнуть форель и уложить на сковороду, где предварительно растоплен жир для жаренья.

Готовую рыбу подать с отварным картофелем или картофельным пюре.

## Рыбное филе, жаренное с картофелем

*Рыбное филе 500 г, репчатый лук 3 шт., картофель отварной 600–700 г, яйца 5–6 шт., сметана 1/2 стакана, тертый сыр 50 г, зеленый лук, зелень петрушки или укропа, корица, соль, перец по вкусу*

Филе рыбы нарезать небольшими ломтиками, слегка посолить, посыпать перцем и обжарить с пассированным луком. Минут за 10 до готовности добавить к рыбе нарезанный кубиками отварной картофель, полить жиром и слегка запечь в духовке. Затем залить взбитыми со сметаной и нарезанным зеленым луком яйцами и оставить на 5–7 мин. в духовке, а потом посыпать тертым сыром, корицей и запечь до золотисто-коричневого цвета.

К рыбе можно подать соленые огурцы, маринованные грибы и зелень петрушки или укропа.

## Жареная рыба с сырным соусом

*Рыбное филе 1 кг, мука 2 ст. ложки, растительное масло 50 г, сливки 1/2 стакана, плавленые сырки 2 шт., сметана 1/2 стакана, или майонез 2 ст. ложки, томат-паста 2 ст. ложки лимон 1/2 шт., лимонная цедра, сахар и соль по вкусу*

Приготовленные куски рыбного филе посолить, обвалять в муке и обжарить в масле. Затем из майонеза (сметаны), томат-пасты, сливок, сока лимона, цедры, плавленых сырков, соли и сахара приготовить (с помощью миксера) соус. При подаче на стол куски филе можно украсить ломтиками помидоров, веточками петрушки. Подавать рыбу можно с жареным или отварным картофелем. Соус можно подать отдельно.



## Жареная форель

*Форель 600 г, сливочное масло 60 г, яйца 4 шт., зелень, соль, перец по вкусу*

Форель вычистить, вымыть, срезать спинные плавники и зажарить с обеих сторон в сильно разогретом масле до образования хрустящей корочки. Яйца взбить, посолить, поперчить и полить этой смесью рыбу, после чего поставить в духовой шкаф на 3–5 мин. Рыбу посыпать зеленью, украсить сверху яичницей-глазуньей и подать на сковороде.

Рассчитано на 2–3 порции.

## Судак, жаренный в тесте

*Филе судака 500–600 г, соль, перец по вкусу*
*Для теста: мука 1,5 стакана, яйца 2 шт., молоко 1,5 стакана, соль по вкусу*

Из муки, молока и яичных желтков с солью замесить тесто, хорошо его размешать, чтобы не было комочков, и аккуратно ввести взбитые яичные белки. Рыбное филе нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и подпылить мукой. В глубокую сковороду или фритюрницу вылить сало, хорошо его разогреть. Куски рыбы накалывать вилкой и, обмакнув в тесто, опускать в кипящее масло. По мере готовности вынимать и выкладывать на сито, чтобы стекал жир. Обжаренные кусочки рыбы уложить на блюдо, покрытое бумажной салфеткой, и так подавать.

## Треска, жаренная с помидорами

*Рыба 700 г, мука 1/2 стакана, растительное масло 4 ст. ложки, помидоры 4–5 шт., соль, перец по вкусу*

Филе трески посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон. Свежие красные помидоры об-

дать кипятком, осторожно снять с них кожицу, разрезать пополам, посолить и обжарить на сковороде с маслом. Лук нашинковать полукольцами и обжарить до золотистого цвета. На каждый кусок рыбы положить столовую ложку лука, сверху половинку помидора.

## Сазан жареный

*Сазан 700—800 г, масло 3 ст. ложки, мука 2 ст. ложки, соль по вкусу*

Способ обработки такой же. Подготовленные порционные куски сазана запанировать в муке, обжарить с обеих сторон на чугунной сковороде с растопленным маслом или жиром. Готовые куски переложить на подогретое блюдо, перед подачей на стол полить маслом. На гарнир приготовить жареный картофель или гречневую кашу. Отдельно подать салат из капусты или соленые огурцы.

## Скумбрия, жаренная со сладким перцем

*Рыба 800 г, сладкий перец 4—5 стручков, репчатый лук 3 шт., томат-пюре 1,5 ст. ложки, растительное масло 4 ст. ложки, мука 1/2 стакана, соль, перец по вкусу*

Стручки перца (лучше зеленого цвета) испечь в духовке без жира. Лук нашинковать и обжарить до золотистого цвета. Перец нашинковать и обжарить вместе с луком и томатом-пюре. Затем добавить в сковороду 2—3 ст. ложки воды и припустить овощи под крышкой 5—7 мин.

Рыбу, нарезанную кругляшами, посолить, поперчить и обвалять в муке. Обжарить ее на сильно раскаленной сковороде с маслом. Когда рыба зарумянится с одной стороны, перевернуть ее на другую сторону и на каждый кусок разложить припущенные овощи и жарить до готовности.

Таким же способом можно приготовить ставриду.



## Рыбные котлеты по-сибирски

*Рыбное филе 500 г, белый хлеб 100 г, яйца 2 шт., молоко 1/2 стакана, растительное масло 3 ст. ложки, репчатый лук 3—4 шт., чеснок, перец, соль по вкусу*

Филе рыбы, замоченный в молоке хлеб, слегка обжаренный лук пропустить через мясорубку. Полученный фарш заправить солью, перцем и истолченным чесноком, добавить яйца, массу хорошо вымешать. Сформировать котлеты и поджарить их на сковороде в растительном масле. К котлетам можно подать картофельное пюре или жареный картофель, а также свежие помидоры и зелень петрушки или укропа.

## Бефстроганов из хека

*Рыба 500 г, мука 1 ст. ложка, репчатый лук 2 шт., маргарин 30 г, отварные грибы 3—4 ст. ложки, сметана 1,5 стакана, томат-пюре 1 ст. ложка, соль по вкусу*

Филе (без костей) хека нарезать крупной соломкой, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маргарином. Лук нарезать полукольцами и обжарить с измельченными грибами. Рыбу, грибы и лук сложить в одну сковороду и залить сметаной с томатом. Когда соус закипит, блюдо готово.

## Сом жареный

*Мякоть сома 500 г, жир 2—2,5 ст. ложки, мука 2 ст. ложки, соль по вкусу*

Выпотрошенного, промытого, нарезанного на порционные куски (вместе с кожей) сома посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на чугунной сковороде с растопленным жиром. Когда куски сома зарумянятся, сковороду накрыть крышкой,

поставить в духовой шкаф на 5–6 мин. На гарнир приготовить жареный картофель с луком. Готовую рыбу положить на подогретое блюдо вместе с гарниром, полить рыбу жиром, в котором она жарилась.

Отдельно подать салат из краснокочанной капусты.



# Содержание

## СОУСЫ И ЗАПРАВКИ · · · 19



## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ · · · 21





## ПЕРВЫЕ БЛЮДА · · · 40



## ВТОРЫЕ БЛЮДА · · · 51

*Популярное издание*

**Хлебников Владимир**

# Блюда из рыбы

*Дизайн обложки Бедрина Е.*

Подписано в печать с готовых
диапозитивов 30.08.06.
Формат 84x108 1/32. Гарнитура Таймс.
Бумага газетная. Печать высокая. Усл. печ. л. 4,48.
Тираж 20 000 экз. Заказ № 5427.

ООО «ИКТЦ «ЛАДА»
125167, г. Москва, Авиационный пер., 8/17
E-mail: etrolbook@mtu-net.ru
тел. 151-43-63

ООО «АСС-Центр»,
г. Москва, 2-я Владимирская ул.
Тел.: 8-926-221-86-50
e-mail: acc_center@mail.ru

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.
Качество печати соответствует качеству предоставленного оригинал-макета

Искусство приготовления рыбы высоко ценилось везде и во все времена. Как один из наиболее древних продуктов питания человека рыба используется в национальных кухнях многих народов мира. Обилию рыбных блюд в русской кухне способствовали традиционные в старые времена посты.

В этой книжке собраны наиболее интересные рецепты рыбной кулинарии русской традиционной кухни и кухни других народов.



9 785948 322346